

Ravunpyrstöwokki mangolla ja mintulla

kokonaisaika **17 min** **10 min** esivalmistelut **7 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):

1.000 kJ / 240 kcal

Rasva: **11 g** Proteiini: **24 g**

Hiilihydraatit: **12 g**

AINEKSET

2 annosta

30 ml	kasviöljyä
200 g	raakoja ravunpyrstöjä, kuorittuina ja suolet poistettuina
2	valkosipulinkynttä siivuina
50 g	punasipulia suikaleina
100 g	punaista paprikaa suikaleina
100 g	mangoa kuutioina
100 g	minimaissia pikkelöitynä
15 ml	limettimehua
40 ml	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike</u>

Koristeluun:

1 rkl	tuoretta minttua
1 tl	mustia seesaminsiemeniä

VALMISTUS

Vaihe 1

15 ml kasviöljyä - **200 g** raakoja ravunpyrstöjä,
kuorittuina ja suolet poistettuina - **2**
valkosipulinkynttä siivuina
Kuumenna wokkipannu, lisää öljy ja sitten
ravunpyrstöt sekä valkosipuli. Paista 2–3
minuuttia, kunnes ravunpyrstöt muuttuvat
vaaleanpunaiksi. Poista pannulta ja jätä
odottamaan.

Vaihe 2

15 ml kasviöljyä - **50 g** punasipulia suikaleina - **100 g** punaista paprikaa suikaleina
Kuumenna öljy samalla wokkipannulla ja kuullota
sipulia sekä paprikaa 2 minuuttia.

Vaihe 3

100 g mangoa kuutioina - **100 g** minimaissia
pikkelöitynä - **15 ml** limettimehua - **40 ml**
Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän
suolaa sisältävä soijakastike - **1 rkl** tuoretta
minttua - **1 tl** mustia seesaminsiemeniä
Lisää mango, minimaissi, limettimehu sekä kypsät
ravunpyrstöt vaiheen 2 kasvien joukkoon.
Mausta Kikkoman vähemmän suolaa sisältävällä
soijakastikkeella, sekoita ja paista vielä 2
minuuttia. Koristele mintulla ja mustilla
seesaminsiemillä.